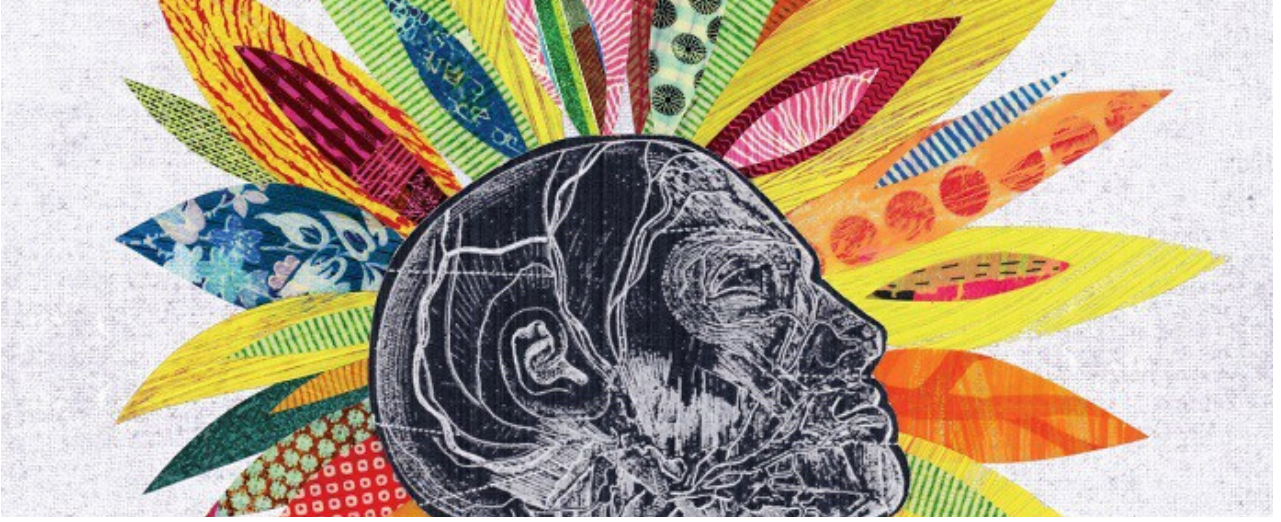


Duygusal Zeka Yazıları -1

Duygusal Zeka Ne DEĞİLDİR ?



Duygusal zeka yani Emotional Quotient (EQ) hayatta daha fazla başarıya yol açan kişisel ve kişiler arası beceriler setidir. Becerilerin özü; öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık ve ilişki yönetimidir. Duygusal zeka kapsamına giren birçok beceri vardır. Ancak bu makale duygusal zekanın ne olduğuna değil ne olmadığına odaklanmaktadır.

Duygusal zekanın kurumsal performans üzerindeki faydalarının bilinmesine rağmen, bazen bu yetkinliği kucaklamak konusunda direnç gösterilmektedir. Psikologlar tarafından sıklıkla kullanılan bu terimin bazıları için beyinle ilgili veya somut olmayan bir havası olduğu düşünülebilir. EQ'yu yumuşak/soyut bir beceri olarak görmenin ötesinde, bunun şekilsiz ve tanımlanamayan bir özellik olduğuna inanılır. Bu nedenle geliştirilebilecek bir yetenek olmadığı düşünülür. Başka bir deyişle, bu yeteneğe ya sahipsinizdir ya da değilsinizdir.

Bu bakış açısı gerçeklerden daha uzak olamazdı. Herhangi bir beceri gibi duygusal zeka da pratik yapabileceğiniz, geliştirebileceğiniz ve daha iyi olmayı başarabileceğiniz bir beceri setidir.

YAZININ KAYNAĞI HAKKINDA

Orijinal Makaleler:

<https://thriveglobal.com/stories/what-leaders-get-wrong-about-emotional-intelligence-and-3-ways-to-improve-it/>

<https://vocationcultivation.com/emotional-intelligence-is-not-these-5-things/>

RSA
ROKETSAN AKADEMİ

Duygusal zeka, ya hep ya da hiçbir yetenek olmamakla birlikte; kesinlikle taşa yazılmış bir şey değildir.

Hepimiz duygusal olarak zekiyiz ve herkes duygusal zekasının belirli yönlerini genel EQ düzeyini artırmak için geliştirebilir. Bunun için, duygularımızı ve kendimizi ölçüp değerlendirmeye daha fazla zaman ayırmamız gerekiyor. Her şeyde olduğu gibi, uygulama önemlidir; ancak küçük adımlar bile büyük farklar yaratabilir. Yetkinlikleriniz üzerinde çalışarak gelişmelerini ve iyileşmelerini sağlayabilirsiniz.

Yukarıda bahsi geçen yanılığa kapılmadığınızdan emin olmak için aşağıdaki listeyi kullanabilir ve duygusal zekanızı ölçülebilir davranışlara katkıda bulunan bir dizi beceri olarak tanımladıktan sonra bu beceri setini geliştirmek için önerilen adımları atabilirsiniz.

(Gelişim için gerekli adımlar sonraki yazılarda paylaşılacaktır.)



DUYGUSAL ZEKA İLE İLGİLİ YANLIŞ BİLİNEREN **5** MADDE

1 DUYGUSAL ZEKA HER AN MUTLU OLMAK DEĞİLDİR.

Yüksek EQ'nun hedefi her zaman mutlu olmak değildir. Çünkü, duygular insanidir ve mutluluk / sevinç dışında kalan üzüntü, öfke, korku gibi duygulardan kaçınarak insan olmanın büyük bir bölümünü kaçırsınız. Olumlu sonuçlara izin vermek için duygusal **tepkilerinizde** (duygu oluştuktan sonra aldığınız aksiyonda) gezinin ve olumsuzları sınırlayın. Bu, iş yerinde sunum korkunuzla başa çıkmak ya da kendi adınıza iş arkadaşlarınızın alaylarını görmezden gelmek olabilir. Öfkenin hiddete kayması ya da korkunun zayıflatıcı olması gibi yanlış bir tepki yoldaki fırsatlarınızı etkileyebilir.

2 DUYGUSAL ZEKA MANİPÜLASYON KULLANMAK DEĞİLDİR.

Yüksek duygusal zeka, insanları neyin motive ettiğini anlama ve motive etme bileşenine sahiptir. Yüksek EQ yeteneğinizi kazan-kazan durumları için kullanmak en uygundur. Satış veya pazarlamada, onların çıkarlarına çok uygun olmasa da insanları kolayca manipüle edebilirsiniz. Bu sizin için bir kazanç olabilir, ancak birisinin problemini gerçekten çözmüyorsanız bu gerçekten bir kazan-kazan mıdır?

Motivasyon manipülasyon değildir. Birisi çok yüksek bir EQ'ya sahip olabilir ve tarihte örneklerini görebileceğimiz şekilde bunu başkalarına zarar verme yönünde kullanmayı tercih edebilir. EQ'nun doğru kullanımı sosyal farkındalığımız ile bir başkasının yapmak istediklerine karar vermesine izin vermek, yani onu motive etmektir.

DUYGUSAL ZEKA İLE İLGİLİ YANLIŞ BİLİLEN 5 MADDE

3 DUYGUSAL ZEKA DUYGULARINIZI SAKLAMAK DEĞİLDİR.

Cesur ol, cüretkar ol. Geniş bir duygusal sözcük dağarcığına sahip olmak, kişisel farkındalığın anahtarıdır. Mest olmuş hissediyorsanız, mest olmuş olduğunuzu söyleyin:)

Nasıl hissettiğinizi ifade ettiğinizde insanlar sizinle daha kolay bağlantı kurabilir. Duygularınızı hissedin, ancak bu duygulara verdiğiniz tepkiyi kontrol etmeyi unutmayın. Birisi size ait bir başarının kredisini topladığında öfke hissedebilirsiniz ve hissetmelisiniz. Ancak tepki, sizin başarınız olduğunu bildirmek için örneğin bir toplantıyı kesintiye uğratmak olmamalıdır. Tepki, üst kattakilerin duyabileceği şekilde “hayııır” diye çığlık atmak da olmamalıdır. İş yerinde daha mütevazı yaklaşımlar kullanılmalıdır.

Julia West'in yoğunluk düzeylerine göre oluşturulmuş olduğu 5 Temel duygu setini 5. sayfada inceleyebilirsiniz

DUYGUSAL ZEKA ÇOK ARKADAŞ SAHİBİ OLMAK DEĞİLDİR.

4 Yüksek EQ'nun sosyal bileşeni vardır ve EQ'su yüksek bireyler diğer bireylerle duygusal anlamda ortak paylaşımlarda bulunabilme yeteneğine sahiptir. Ancak, herkesin sizi sevmesini ya da herkesi sevmeyi beklemek gerçekçi olmayacaktır. Bazı insanlarla ilgi alanlarınız örtüşmeyecektir. Bu sorun değil ve EQ su yüksek insanlar bunu anlayacaktır. Tersine, birçok arkadaşınızın olması duygusal olarak zeki olduğunuz anlamına gelmez. Güvenebileceğiniz büyük bir grup insana sahip olmak harika olsa da burada önemli olan ilişkilerden en iyi şekilde yararlanma becerilerinize odaklanmanızdır.

DUYGUSAL ZEKA İLE İLGİLİ YANLIŞ BİLİLEN 5 MADDE

5 DUYGUSAL ZEKA ZAYIFLIK DEĞİLDİR.

En güçlü liderler, en başarılı yöneticiler genellikle duygusal olarak zekidir. Duygusal zeka, günümüzün başarılı şirketleri için en iyi iş becerilerinden biri olarak kabul edilir. Bu süper gücü uygulamaya ne kadar erken başlarsanız, gelecek için kariyer beklentileriniz o kadar hayata geçebilir. Talent Smart'taki insanlar en iyi performans gösterenlerin %90'ının yüksek bir EQ'ya sahip iken, düşük performans gösterenlerin sadece %20'sinin yüksek EQ sahibi olduğunu tespit ettiler. Ayrıca, EQ'nun IQ'dan farklı olarak eğitilebildiğini buldular. Zihinsel olarak daha güçlü olmak tamamen sizin istekliliğinize bağlı =)

	MUTLU	ÜZGÜN	KIZGIN	KORKU	UTANÇ
YÜKSEK	Sevinçli Eteklere zil çalan Heyecanlı Mest Olmuş Gaza Gelmiş Tutkulu	Bunalımlı Acı Çeken Yalnız Umutsuz Kederli Sefil	Öfkeli Çileden Çıkmış Köpüren İhanete Uğramış Nefret Eden Kudurmuş	Dehşete Düşmüş Donup Kalmış Taş Kesilmiş Paniğe Kapılmış Çıldırılmış Sarsılmış	Kederli Pişman İftiraya Uğramış Değersiz Rezil Olmuş Azarlanmış
ORTA	Neşeli Doymuş İyi Rahat Hoşnut Canlı	Kalbi Kırık Kasvetli Mahvolmuş Yıpranmış Yüz Üstü Kalmış Hüzünlü	Sinirleri Bozuk Sinirli Müdaafada Hayal Kırıklığı Tedirgin Bıkkın	Kaygılı Ürkmüş Tehdit Edilmiş Emniyetsiz Huzursuz Gözü Korkmuş	Mahçup Değmez Sinsi Suçlu Utangaç Ketum
DÜŞÜK	Memnun Razı Keyifli Müşfik Hoşnut Tatlı	Mutsuz Huysuz Keyifsiz Keyfi Kaçmış Kırılmış Memnuniyetsiz	Kaygılı Rahatsız Edilmiş Gergin Karşı Koyan Tedirgin Alıngan	İhtiyatlı Ürkek Endişeli Çekingin Emin Olmayan Kaygılı	Utangaç Gülünç Müteessir Tatsız Acınacak Halde Serser

JULIA WEST'İN HİSSEDİLEN YOĞUNLUK DÜZEYLERİNE GÖRE VERİLMİŞ 5 TEMEL DUYGU İSİMLERİ

**DUYGUSAL ZEKA SADECE BİR TERİM DEĞİL,
İŞYERİNDE İNSAN ETKİLEŞİMİNİN GELECEĞİDİR.**

Unutmayın, duygusal zekanın kökü hem kendinize hem de başkalarına karşı özgün
olmaktır.

Geliştirdiğiniz takdirde kariyerinizde ve ilişkilerinizde tatmin ve mutluluğu
yakalayabilirsiniz.

Duygusal Zeka Serimize haftaya başka bir alt başlıkla devam edeceğiz :)

Sağlıklı günler dileriz.

Düzenleyen: İzlem Gizem AYVAZ / Roketsan Akademi / Uzman

RSA
ROKETSAN AKADEMİ

GERİBİLDİRİMLERİNİZİ MERAK EDİYORUZ!

**Aşağıdaki bağlantıya tıklayarak bu yazı ile ilgili fikirlerinizi
bizimle paylaşabilir misiniz?**

Teşekkürler.

<https://form.jotform.com/201322390195953>

